

Kreolische Kartoffelpfanne mit Garnelen

dazu Kirschtomaten und Western-Dressing

Viel Gemüse Schnell Kalorien im Blick 25 - 35 Min • 512 kcal

22



Großgarnelen



Kartoffeln
(Drillinge)



Zwiebel



rote Kirschtomaten



Karotte



Salatherz
(Romana)



Knoblauchzehe



Veganes Western
Dressing



Hühnerbrühe



Gewürzmischung
„Hello Cajun“



Ohne künstliche Farbstoffe
Ohne künstliche Aromen
Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe die Garnelen mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Butter*, Salz*, Pfeffer*, Balsamicoessig*, Wasser*, Zucker*

Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 Knoblauchpresse, 1 große Schüssel und 1 großer Topf

Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Großgarnelen 5)	150 g	200 g	300 g
Kartoffeln (Drillinge) DE NL BE FR EG	400 g	600 g	750 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
rote Kirschtomaten MA NL ES	250 g	375 g	500 g
Karotte DE IL ES NL	1	1	2
Salatherz (Romana) DE ES	1	2	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Veganes Western Dressing 9)	50 ml	75 ml**	100 ml
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	4 g	6 g	8 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 850 g)
Brennwert	332 kJ/79 kcal	2140 kJ/512 kcal
Fett	3,5 g	22,6 g
- davon ges. Fettsäuren	0,7 g	4,5 g
Kohlenhydrate	8,7 g	56,4 g
- davon Zucker	2,2 g	14,4 g
Eiweiß	2,8 g	18,3 g
Salz	0,51 g	3,32 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 5) Krebstiere 9) Senf

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande BE: Belgien FR: Frankreich EG: Ägypten MA: Marokko MT: Malta IL: Israel ES: Spanien PT: Portugal CY: Zypern



1 Kartoffeln kochen

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Drillinge vierteln oder halbieren.

In einen großen Topf reichlich heißes Wasser* füllen, salzen* und aufkochen lassen. Drillinge zugeben und 10 - 12 Min. garen, bis sie weich sind.



2 Kleine Vorbereitung

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Kirschtomaten halbieren.



3 Gemüse braten

In einer großen Pfanne mit Deckel 2 EL [3 EL | 4 EL] Öl* und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Butter* erhitzen. Zwiebel darin 3 - 4 Min. glasig anschwitzen. Kirschtomaten dazugeben und Knoblauch dazu pressen.

Mit Hühnerbrühe, „Hello Cajun“, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Balsamicoessig* und 100 ml [150 ml | 200 ml] Wasser* ablöschen. Deckel aufsetzen und 10 Min. köcheln lassen.



4 Für den Salat

Salat halbieren, Strunk entfernen und längs in Spalten schneiden.

Karotte grob in eine große Schüssel reiben.

Western Dressing in die Schüssel geben und vermengen. Salat unterheben und mit Salz* und Pfeffer* abschmecken.



5 Garnelen-Pfanne vollenden

Drillinge und Garnelen in die Pfanne geben und unterrühren. 3 - 4 Min. garen, bis die Garnelen durchgegart sind. Mit Salz*, Zucker* und Pfeffer* abschmecken.



6 Anrichten

Salat auf tiefe Teller verteilen. Shrimp-Kartoffel-Pfanne darauf anrichten.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

